



LA MORT DU CONJOINT, UNE ÉPREUVE À VIVRE

Il n'y a pas d'âge pour perdre son conjoint, c'est toujours trop tôt. Accident, maladie brève ou longue, on ne peut jamais être prêt. Et lorsque celui ou celle qu'on avait choisi pour partager sa vie est parti, il faut continuer seul la route qu'on devait parcourir ensemble.

C'est désormais le long chemin du deuil qui s'ouvre devant soi. Les premiers jours après le décès, vécus sous ce choc si violent, ne laissent qu'un souvenir confus. Puis, progressivement, il faut réapprendre à vivre avec cet être nouveau et totalement inconnu qu'on est devenu : " Je ne me reconnais pas ..." dit-on. On se bat avec le quotidien, on lutte contre l'émotion qui remonte soudain, envahit toute la pensée, laisse inerte et incapable d'agir. On se trouble d'un curieux sentiment d'infidélité lorsque le rythme de la journée n'a pas permis l'évocation du souvenir. Progressivement, le passé se transforme en souvenirs, les bons et les moins bons. Réorganiser le présent et repenser l'avenir sur la nouvelle base de la solitude est une longue patience, toujours à recommencer, pour apprendre à vivre avec la souffrance lancinante de l'absence, dans la maison où " sa place " restera vide. Apprendre à vivre avec le silence et ce : " Plus jamais ! " qui ressurgit si souvent.

Cette souffrance, comment la soigner, comment l'apaiser ? Seule la présence humaine et empathique qui accueille la parole et les émotions peut accompagner sur le chemin du deuil. Il est fréquent que l'entourage, la famille et les amis apportent cette aide, au moins au début. Mais les isolés, ceux qui ne veulent pas accabler leurs proches en deuil eux aussi, ceux qui ne veulent pas troubler les relations amicales par leurs larmes, se sentent envahis par une détresse profonde :

" Est-ce que je deviens fou ? Réussirai-je à sortir de ce gouffre ? "

JALMALV, association de bénévoles, offre une écoute chaleureuse aux personnes en deuil. Elle vous accompagne dans cette étape difficile de la vie, quelle que soit l'ancienneté du décès, au nom de la solidarité humaine, dans le respect de toutes les croyances et de la confidentialité, au cours d'entretiens gratuits, individuels, sur rendez-vous.

Écoute téléphonique et accueil pendant les permanences ou sur rendez-vous :

jalmalv

Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie

COLMAR
27 rue Berthe Molly
Permanences

03 89 41 68 19

MULHOUSE
23 Av de la 1ère Division Blindée

- mercredi 8h30 - 11h30
- jeudi 8h30 - 12h et 12h30 - 17h00
- vendredi 12h30 - 17h00